

South Carolina

FOOD GUIDE

Women, Infants & Children



Южная Каролина

ПРОДОВОЛЬ- СТВЕННОЕ РУКОВОДСТВО

Женщины, младенцы и дети

1 октября 2019 г. — 30 сентября 2020 г.



**Every store may not carry all
WIC-approved foods.**

Продукты, одобренные
программой WIC, могут не быть
в каждом магазине.



TABLE OF CONTENTS

СОДЕРЖАНИЕ

Guide to WIC Checks.....	2
Руководство по талонам WIC	
How to Use WIC Checks.....	4
Как пользоваться талонами WIC	
Guide to eWIC Card.....	6
Руководство по карте eWIC	
How to Use eWIC Card	8
Как пользоваться картой eWIC	
Infant Foods	12
Продукты питания для младенцев	
Protein.....	14
Белки	
Dairy	17
Молочные продукты	
Breakfast Cereals.....	20
Крупы на завтрак	
Whole Grains.....	24
Цельнозерновые продукты	
100% Juice	27
100% сок	
Fruits and Vegetables.....	33
Фрукты и овощи	

GUIDE TO WIC CHECKS

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТАЛОНАМИ WIC

04009062

NOT VALID BEFORE
05/01/2017

DATE RECEIVED
/ /

VOID AFTER
05/31/2017

PURCHASE AMOUNT
DOLLARS CENTS

0000004002 5550658578

VOUCHER

036 OUNCES WIC APPROVED CEREAL
001 GALLONS FAT FREE OR 1% LOW FA
002 64 OUNCE JUICE

NOT TO BE SIGNED UNTIL DATE RECEIVED AND
PURCHASE AMOUNT HAVE BEEN ENTERED BY VENDOR

SIGNATURE OF RECIPIENT

1. This is the first day you can use this check.
2. This is the date that you are using the check. The cashier fills this in when you check out.
3. This is the last day you can use this check.
4. This is the price of the food you bought with this check. The cashier fills this in when you check out.
5. This is your ID number or your child's ID number.
6. This is your name or your child's name.
7. This is the amount of food you can buy with this check.
8. These are the only foods you can buy with this check.
9. After the cashier fills in the amount and date, sign your name at the check-out counter.
10. This is the WIC office ID stamp.

You will get WIC checks every one to three months. When you go to the clinic for an appointment (check pick-up, clinic or class), be sure to bring your ID card. Before you leave the WIC office, make sure your checks have the WIC office ID stamp on them and that the checks are correct.

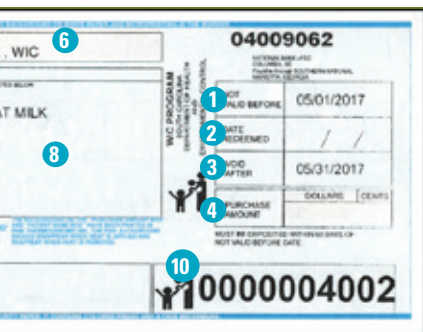
Each check is good for only one month and will not be accepted by the store if it has expired.

**Do not accept a rain check for food that is not in stock.
Do not sign the check before you go to the store.**



Shop wisely!

You can use grocery coupons to reduce the cost of WIC food items.



1. Здесь указан первый день, в который можно использовать этот талон.
2. Здесь указана дата, в которую вы этот талон использовали. Заполняется кассиром при предъявлении талона.
3. Здесь указан последний день, в который можно использовать этот талон.
4. Цена продукта, который вы приобрели с помощью данного талона. Заполняется кассиром при предъявлении талона.
5. Это ваш ID-номер и ID-номер вашего ребенка.
6. Здесь указывается ваше имя и имя вашего ребенка.
7. Здесь указан объем продуктов питания, которые вы можете приобрести с помощью данного талона.
8. С помощью этого талона вы можете приобрести только перечисленные продукты питания.
9. После того, как кассир заполнит информацию о количестве приобретенных продуктов и дате, подпишите талон на кассе.
10. Это ID-печать офиса WIC.

Вы будете получать талоны WIC каждые 1-3 месяца. При запланированном посещении клиники (плановая проверка, больница или класс), обязательно принесите с собой ID-карту. Уходя из офиса WIC, убедитесь в том, что на ваших талонах есть ID-печать офиса WIC, и в том, что талоны оформлены правильно.

Каждый талон действителен в течение 1 месяца и по истечению этого срока не будет приниматься магазином.

Не берите отсроченный талон на продукты, которых нет в наличии в магазине. Не подписывайте талон, пока не придете в магазин.



Совершайте покупки с умом!

Вы можете использовать продуктовые купоны, чтобы снизить стоимость продуктов питания WIC.

HOW TO USE WIC CHECKS

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТАЛОНАМИ WIC

Sign the WIC ID card. The names you listed on your WIC ID card as your proxies are the only people who can pick up your food. Each one must sign the ID card before going to purchase your food. The ID card must be taken to the grocery store when using your WIC checks.

Check the dates. Checks cannot be used before the “Not Valid Before” date or after the “Void After” date.

Separate WIC foods from other groceries.

Select only the foods listed on the check. WIC checks cannot be used to buy other foods.

Buy the correct size and amount of foods listed on the check. You do not have to get every item listed on the check. If you leave off items, you may not go back later to get them because checks can only be used once. If you feel that the food on your check is more than you can use, tell someone at the clinic.

When you check-out, the cashier will fill in the cost of the food and the date.

After the cashier fills in the amount and date, sign your name at the check-out counter.

Cash Value Voucher - Choose your fruits and/or vegetables. Weigh your fresh fruits and vegetables, if priced by the pound, and calculate the cost. If fruits or vegetables are prepackaged, tally the cost up to the amount of the check. If you buy more than what your Cash Value Voucher is printed for, you can pay the extra cost with cash or another form of payment. If you buy less than the amount on the Cash Value Voucher, no change will be given.



If you have a problem with your food, you must talk with someone at the WIC clinic. The store cannot make any changes on your checks.

If you have problems or questions about using WIC checks at a grocery store, call 1-800-922-4406.

Подпишите ID-карту WIC. Укажите на своей ID-карте WIC имена своих близких людей, которые смогут впоследствии забирать для вас продукты из магазина. Каждый должен подписаться на ID-карте перед тем, как идти за покупками. При использовании продуктовых талонов WIC вы должны иметь при себе ID-карту.

Проверяйте правильность даты. Талоны нельзя использовать до даты, указанной в графе “Недействителен до” или после даты, указанной в графе “Недействителен после”.

Отделяйте продукты, полученные по программе WIC, от других продуктов питания.

Выбирайте только те продукты, которые перечислены в талоне. Талоны WIC нельзя использовать для покупки других продуктов.

Приобретайте продукты в том объеме и того количества, которые указаны в талоне. Не обязательно забирать все до единого продукты, предоставленные в талоне. Если вы забрали не все продукты, указанные в талоне, позднее их нельзя будет забрать, так как талоном можно воспользоваться только один раз. Если вы понимаете, что в вашем талоне указано больше еды, чем вы можете использовать, сообщите об этом персоналу клиники.

Когда вы приобретаете продукты в магазине, кассир должен внести данные о стоимости продуктов и дате.

После того, как кассир внесет данные о количестве приобретенных продуктов и дате, вам нужно поставить свою подпись, не отходя от кассы.

Денежный ваучер - Выберите фрукты и/или овощи. Взвесьте свои свежие фрукты и овощи, если они оцениваются в фунтах, и рассчитайте стоимость. Если фрукты или овощи расфасованы, подсчитайте стоимость, она не должна превышать сумму, указанную в талоне. Если вы покупаете продуктов на сумму больше указанной в денежном ваучере, вы можете оплатить дополнительную стоимость наличными или другой формой оплаты. Если вы покупаете продуктов на сумму меньше указанной в денежном ваучере, сдача не выдается.




Если у вас возникнут проблемы с продуктами, выданными по программе, вы всегда можете поговорить об этом с персоналом клиники WIC. Магазин не вправе вносить какие-либо изменения в ваши талоны.

При наличии проблем или вопросов относительно использования талонов WIC в продуктовых магазинах, звоните 1-800-922-4406.

GUIDE TO eWIC CARD

РУКОВОДСТВО ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КАРТЫ eWIC



South Carolina WIC Program
SCWIC Shopping List
Division of WIC

3

As of : August 14, 2019 2:35 PM
Auth Rep Name:

2

Site #: 01
HH ID#:

1

Your WIC foods for for
July 14, 2019 to August 13, 2019 are:

16 OZ

CHEESE

1 DOZ

EGGS

36 OZ

CEREAL

1 CNT

CANNED BEANS (4 CANS 15-16 OZ), DRIED BEANS (1 BAG 16 OZ), OR PEANUT BUTTER (1 JAR 16-18OZ)

16 OZ

WHOLE WHEAT BREAD OR WHOLE GRAINS (BROWN RICE, PASTA, OR TORTILLAS)

11 \$\$\$

VEGETABLES AND FRUITS (FRESH, FROZEN, OR CANNED) CASH VALUE

32 OZ

YOGURT NONFAT AND LOWFAT - PLAIN ONLY

4 GAL

MILK NONFAT AND 1%

3 CNT

JUICE FROZEN OR SHELF STABLE CONCENTRATE (WOMEN) - 11.5 OZ 12 OZ

1. There will be a beginning date and end date to buy food each month. Make sure you buy the WIC foods on the shopping list within the timeframe.
2. The shopping list is provided while you are at the clinic.
3. The clinic site number, authorized representative name and household identification number will be displayed on the top of the shopping list.
4. WIC food benefits will be loaded on the eWIC card before leaving the clinic.
5. You can choose how little or how much you want to buy each time you go to the grocery store.

The 16-digit eWIC card number is provided at the clinic. Bring the eWIC card for each appointment. Three months of food benefits will be loaded to the eWIC card. Before leaving the WIC office, make sure your shopping list has the correct items.

The amount issued on your eWIC card is good for the timeframe provided on the shopping list. You will not be able to use any leftover items past the timeframe.

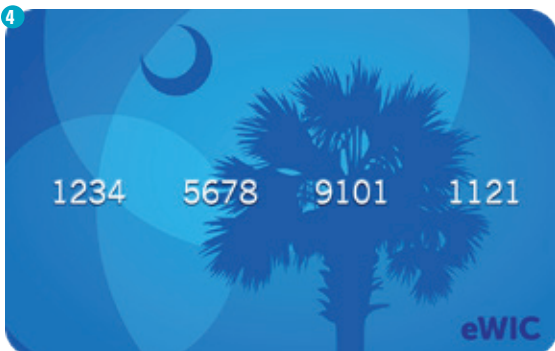
Do not accept a rain check for food that is not in stock.



Shop wisely!

You can use grocery coupons to reduce the cost of WIC food items.

4



1. Продукты можно приобретать, начиная с указанной даты начала акции и по указанную дату окончания акции. Убедитесь в том, что вы покупаете продукты по программе WIC в рамках указанного списка и в указанный срок.
2. Список продуктов выдается, пока вы в клинике.
3. Номер сайта клиники, имя уполномоченного представителя и ID-номер домохозяйства будут отображаться в верхней части списка покупок.
4. Продуктовые льготы по программе WIC будут загружены на карту eWIC до того, как вы покинете клинику.
5. Вы можете выбрать, сколько продуктов вы хотите купить каждый раз, когда идете в продуктовый магазин.

16-значный номер карты eWIC выдается в клинике. Карту eWIC необходимо иметь с собой каждый раз при посещении. На карту eWIC будут загружены продовольственные льготы на 3 месяца. Прежде чем покинуть офис WIC, убедитесь, что в вашем списке покупок находятся надлежащие продукты.

Сумма, присутствующая на вашей карте eWIC, рассчитана на период, указанный в списке покупок. Вы не сможете использовать какие-либо оставшиеся продукты по истечению указанного срока.

Не принимайте отсроченный талон на продукты, которых нет в наличии в магазине.



Совершайте покупки с умом!

Вы можете использовать продуктовые купоны, чтобы снизить стоимость продуктов питания WIC.

HOW TO USE eWIC CARD

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КАРТОЙ eWIC

EBT Card. The names listed as your proxy on the program ID card are the people you will share your PIN number with for them to pick up your food benefits. The eWIC card must be taken to the grocery store each time.

Personal Identification Number (PIN). When you use your eWIC card, you will need to choose a 4-digit secret code. When choosing a PIN, make sure to pick 4 numbers that are easy to remember but hard for someone else to figure out.

Activate the eWIC card & set PIN. Call Customer Service at 1-855-279-0679 to activate the card. You will need the 16-digit card number displayed on the front of the eWIC card, your zip code, and date of birth of the primary cardholder.

Select only the foods listed on the shopping list. The eWIC card cannot be used to purchase other foods that are not on the shopping list.

Buy the correct size and amount of foods listed on the shopping list. You do not have to get every item listed on the shopping list during a single shopping trip. You may return to the store later to purchase other items within the same timeframe.

Cash Value Benefit (CVB). Choose your fruits and/or vegetables. Weigh your fresh fruits and vegetables, if priced by the pound, calculate the cost. If fruits or vegetables are prepacked, tally the cost up to the amount of the CVB. If you buy more than what your CVBs are, you can pay the extra cost with another form of payment such as cash. If you buy less than the amount uploaded to your eWIC card, no change will be provided. The total cannot be used for items that aren't WIC approved foods.



If you have a problem with your food, you must talk with someone at the WIC clinic. The store cannot make any changes on your eWIC card.

If you have problems or questions about using the eWIC card at a grocery store, call 1-855-279-0679

Карта ЕВТ. Люди, указанные в программе ID-карты как ваши доверенные лица, должны получить от вас пин-код, чтобы иметь возможность забирать для вас льготные продукты. Карту eWIC необходимо приносить с собой в магазин каждый раз.

Персональный идентификационный номер (ПИН).

При использовании карты eWIC необходимо выбрать 4-значный секретный код. Создавая пин-код, выбирайте цифры, которые были бы легки для вашего запоминания, но сложно подбираемы для посторонних.

Активируйте карту eWIC и установите пин-код.

Позвоните в службу поддержки по номеру 1-855-279-0679, чтобы активировать карту. Вам понадобится 16-значный номер карты, отображаемый на лицевой стороне карты eWIC, ваш почтовый индекс и дата рождения основного владельца карты.

Выбирайте только продукты, перечисленные в списке покупок. Карту eWIC нельзя использовать для покупки продуктов, не включенных в список покупок.

Выбирайте правильный объем и количество продуктов, перечисленных в списке покупок. Не обязательно забирать все перечисленные в списке продукты за один поход в магазин. Можно вернуться в магазин позже и приобрести оставшиеся продукты по списку в рамках указанного временного промежутка.

Льгота в денежном эквиваленте (CVB). Выберите фрукты и/или овощи. Взвесьте свои свежие фрукты и овощи, если они оцениваются в фунтах, рассчитайте стоимость. Если фрукты или овощи расфасованы, подсчитайте стоимость, она не должна превышать сумму, предусмотренную льготой. Если вы покупаете продуктов на сумму больше предусмотренной льготой, вы можете оплатить дополнительную стоимость наличными или другой формой оплаты. Если вы покупаете продуктов на сумму меньше той, что имеется на карте eWIC, сдача не выдается. Общую сумму нельзя использовать для покупки продуктов, которые отсутствуют в одобренном списке WIC.



Если у вас возникнут проблемы с продуктами, выдаваемыми по программе, вы всегда можете поговорить об этом с персоналом клиники WIC. Магазин не вправе вносить какие-либо изменения в карту eWIC.

При наличии проблем или вопросов относительно использования карты eWIC в продуктовых магазинах, звоните по номеру 1-855-279-0679.

HOW TO USE eWIC CARD

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КАРТОЙ eWIC

Benefit Balance Receipt

ABC Market

1 Main Street
Anywhere, USA 12345
Ph: (123) 456-7890
Store ID: WICW006

Term ID: WIC006001

03/01/18

Clerk ID: 999

10:10:01am

Card Num: XXXXXXXXXXXXX5678 Auth #: 123499

WIC Merchant ID: XXXXXXXX

Seq #: 034

WIC Purchase

Qty	Units	Description	Price
18.00	oz	Cheerios 18 oz.	4.99
2.50	\$\$\$	Fruits & Veggies	2.50

TOTAL ITEMS SOLD - 2
\$2.50 - Fruits & Veggies

PURCHASE SUBTOTAL	7.49
DISCOUNT APPLIED	0.00

APPROVED PURCHASE TOTAL 7.49

BALANCE DUE: 0.00

BENEFITS EXPIRE ON 3/31/2018

Qty	Units	Description
1.00	oz	16oz Pkg Cheese
1.00	doz	Dozen Large Eggs
18.00	oz	Ounces Cereal
2.00	cnt	PnutBtr/DryBeans
16.00	oz	16oz BreadWhole Grain
3.00	gal	Gallon 1% Fat Free Milk
1.00	qt	Qts 1% Fat Free Milk
2.00	cnt	64oz Bottle 100% Juice
5.50	\$\$\$	Fruits & Veg

****CARDHOLDER COPY****

****PLEASE SAVE THIS RECEIPT****

Transaction with the eWIC card.

The steps may have minor differences from store to store.

1. Select your WIC foods using your household benefit balance shopping list and the SC WIC Approved Food Guide.
2. Ask the cashier. If you need to separate WIC items from other purchases, some smaller stores may need this.
3. The cashier scans the WIC food items and any Non-WIC foods items.
4. Swipe your eWIC card. Always use your eWIC card **first** before other forms of payment.
5. Enter your four-digit PIN.
6. Approve the foods bought with your eWIC card. If you have a balance left over, you will pay this with another form of payment of your choice.
7. Take your card and receipt. Your receipt shows what you bought and what is left on your WIC EBT card.

Транзакции по карте eWIC.

В разных магазинах условия могут немного отличаться

1. Выбирайте продукты WIC с помощью списка покупок, предусмотренного льготой, и Руководства по рекомендованным продуктам питания SC WIC.
2. Спросите у кассира, если вам нужно отделить продукты WIC от других покупок, это может понадобиться в некоторых небольших магазинах.
3. Кассир обычно сканирует продукты WIC и любые продукты не по программе WIC.
4. Проведите своей картой eWIC по считывающему устройству. Всегда пользуйтесь своей картой eWIC сперва, до того, как произвести любые другие формы платежа.
5. Введите свой 4-значный пин-код.
6. Уточните допустимость продуктов, выбранных по вашей карте eWIC. Если у вас имеется остаток, можно оплатить его с помощью другой формы оплаты по вашему выбору.
7. Возьмите с собой карту и чек. В чеке указана информация о том, что вы купили, и что осталось на балансе WIC EBT карты.

INFANT FOODS

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ДЛЯ МЛАДЕНЦЕВ

Infant Fruits and Vegetables

4 oz. containers only. It is ok to mix single jars with twin packs. Twin packs hold two 4 oz. containers.

Brands Allowed: Beech-Nut Classics Stage 2, Beech-Nut Naturals Stage 1, 2, or 3, Gerber Second Foods, Tippy Toes Stage 2, Earth's Best

Allowed: any variety of single ingredient infant fruits, vegetables, any combination of fruits and vegetables (ex. apples and bananas, peas and carrots, sweet potato, apple, and pumpkin), organic

Not Allowed: added sugar, salt, starch, or sodium; added DHA; pouches; dinners

Фрукты и овощи для младенцев

Фрукты и овощи для младенцев. Можно брать разовые баночки и двойные упаковки одновременно. В сдвоенных упаковках содержатся по два 4-унцевых контейнера

Разрешенные бренды: Beech-Nut Classics стадия прикорма 2, Beech-Nut Naturals стадии прикорма 1, 2, or 3, Gerber Second Foods, Tippy Toes стадия прикорма 2, Earth's Best

Разрешены: любые виды детского питания, состоящие из одного ингредиента: фрукты, овощи, а также любые комбинации фруктов и овощей (например, яблоки и бананы, горох и морковь, сладкий картофель, яблоко и тыква), органические

Запрещены: добавки в виде сахара, соли, крахмала, соды; ДГК, pouches; dinners



 =  = **2** CONTAINERS

 =  = **2** ENVASES



Formula:

Only formulas listed on the food check or eWIC card are allowed.

Состав:

Разрешены только составы, перечисленные в талонах на питание или на карте eWIC.

Every store may not carry all WIC-approved foods.

Продукты, одобренные программой WIC, могут не быть в каждом магазине.

Infant Meat

2.5 oz. glass jars only. For fully breastfed infants only.

Brands Allowed: Beech-Nut, Gerber, Tippy Toes, Earth's Best

Allowed: any variety of infant meats or poultry with added broth or gravy, organic

Not Allowed: combinations (i.e. meat and vegetable, or spaghetti, etc.); added sugars or salt; plastic containers or packs

Мясо для младенцев

Только стеклянные баночки по 2.5 унций.

Только для малышей, находящихся на полноценном грудном вскармливании.

Разрешенные бренды: Beech-Nut, Gerber, Tippy Toes, Earth's Best

Разрешены: любые разновидности мяса или птицы для младенцев с добавлением бульона или соуса, органические

Запрещены: сочетания (например, мясо и овощи или спагетти и т.д.); добавления сахара или соли; пластиковые контейнеры или упаковка



Infant Cereal

8 ounces or 16 ounces

Brands Allowed: Beech-Nut, Gerber, Comforts For Baby, Earth's Best

Allowed: multigrain, oatmeal, rice, whole wheat, barley, "oat and quinoa", organic

Not Allowed: added ingredients such as fruit, formula, yogurt, or DHA



Каши для младенцев

8 или 16 унций

Разрешенные бренды: Beech-Nut, Gerber, Comforts For Baby, Earth's Best

Разрешены: мультизлаковые, овсяные, рисовые, цельнозерновые, ячменные каши, "овес и киноа", органические

Запрещены: добавки такие как фрукты, детская смесь, йогурт или ДГК

PROTEIN БЕЛОК

Dried Beans, Peas, Lentils

Allowed: 1 lb. (16 oz) bag, any brand, unflavored, single variety. Examples of beans include, but are not limited to: black beans, black-eyed peas, garbanzo beans (chickpeas), great northern beans, kidney beans, lentils, pinto beans, and split peas.

Not Allowed: boxes or frozen; snap beans, yellow beans, wax beans, sweet peas; organic



Сушеные бобы, горох, чечевица

Разрешены: 1 фунт. Упаковки по (16 унций), любые бренды, без ароматизаторов, одной разновидности. Примеры зерновых включают, но не ограничиваются следующими: черные бобы, спаржевая фасоль, фасоль гарбанзо (нут), большие северные бобы, красная фасоль, чечевица, фасоль пинто и расщепленный горох.

Запрещены: замороженные, коробки; стручки фасоли, желтая фасоль, восковая фасоль, сладкий горошек; органические

Canned Beans, Peas, Lentils

Allowed: 15–16 oz. any brand, unflavored, regular or low sodium, single variety

Not Allowed: green peas, green beans, wax or snap beans, soups, chili beans, seasoned beans, refried beans, baked beans; organic; added meat, fat, oil, or flavors

Консервированные бобовые, горох, чечевица

Разрешены: 15–16 унций, любые бренды, без ароматизаторов, с низким или нормальным содержанием натрия, одного вида

Запрещены: зеленый горошек, зеленые бобы, восковая или стручковая фасоль, супы, фасоль чили, приправленные бобы, жареные бобы, печеные бобы; органические; с добавлением мяса, сала, масла или ароматизаторов



Every store may not carry all WIC-approved foods.

Продукты, одобренные программой WIC, могут не быть в каждом магазине.

Peanut Butter

Allowed: 16–18 oz. jars, any brand, plain, regular, low sodium, reduced fat, creamy, crunchy, chunky, extra chunky, natural

Not Allowed: added items such as jelly, honey, peanut butter spread, or organic peanut butter

Арахисовое масло

Разрешены: баночки по 16–18 унций, любые бренды, без добавок, обычные, с низким содержанием натрия, пониженным содержанием жира, сливочные, хрустящие, плотные, экстра плотные, натуральные

Запрещены: добавки в виде желе, меда, пасты из арахисового масла, или органическое арахисовое масло



Allowed
Permitido



Not Allowed
No permitido



Look carefully when picking out peanut butter. Look for the words "peanut butter spread" on the label to know if an item is not allowed. **Peanut butter spreads are not allowed.**

Будьте внимательны, выбирая арахисовое масло. Если на этикетке написано "паста из арахисового масла", этот продукт не разрешен к использованию.

Пасты из арахисового масла не разрешены к использованию

Eggs

Allowed: 1 dozen package only, any brand large, white only

Not Allowed: specialty eggs, organic eggs, liquid eggs, brown eggs, 6-packs, or any other sizes



Яйца

Разрешены: только упаковки по 1 дюжине, любые бренды, только крупные яйца белого цвета.

Запрещены: диетические яйца, органические яйца, жидкие яйца, яйца коричневого цвета, упаковки по 6 штук и любые другие размеры.

PROTEIN БЕЛОК



Light Tuna or Pink Salmon

Allowed: as listed on food check or eWIC card; any brand of canned pink salmon; light, chunk grated, flakes or solid pack; water or oil packed

Not Allowed: resealable packages or pouches, albacore (white tuna), organic tuna, red salmon, added sauces or flavorings

FOR FULLY
BREASTFEEDING
WOMEN OR
PREGNANT WITH
MORE THAN ONE
BABY

Тунец или горбуша

Разрешены: все продукты, перечисленные в талонах на питание или на карте eWIC; консервированная горбуша любого бренда; светлая рыба, измельченная, кусками, в твердой упаковке; в водяном или масляном соусе

Запрещены: запечатываемые пакеты или мешочки, Альбакор (белый тунец), органический тунец, красный лосось, добавленные соусы или ароматизаторы

ДЛЯ ЖЕНЩИН,
ПОЛНОЦЕННО
КОРМЯЩИХ ДЕТЕЙ
ГРУДЬЮ, ИЛИ ДЛЯ БЕ-
РЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН,
У КОТОРЫХ БОЛЕЕ
ОДНОГО МАЛЫША



Ways to Combine Fish:

Choose a combination that does not go over 30 ounces.

six 5 oz. cans seis latas de 5 oz.	five 6 oz. cans cinco latas de 6 oz.	four 7.5 oz. cans cuatro latas de 7.5 oz.	two 14.75 oz. cans dos latas de 14,75 oz.
5 oz 5 oz	6 oz 6 oz	7.5 oz 7.5 oz	
5 oz 5 oz	6 oz	7.5 oz 7.5 oz	14.75 oz 14.75 oz
5 oz 5 oz	6 oz 6 oz	7.5 oz 7.5 oz	

Как комбинировать разные виды рыбы:

Выбирайте комбинацию, которая не превышает 30-ти унций.

DAIRY

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Milk

Any Brand

Allowed: cow's milk, size and type as listed on food check/voucher or eWIC card. Dry powdered milk, lactose-free milk, and ultra high temperature milk (UHT) is allowed if specified on check/voucher or eWIC card.

Not Allowed: almond milk, filled milk, goat's milk, organic milk, sweetened condensed milk, buttermilk, evaporated milk, or acidophilus milk



Молоко

Любого бренда

Разрешены: коровье молоко того типа и объема, которые указаны в талоне/ваучере на питание или на карте eWIC. Сухое порошковое молоко, молоко без лактозы и молоко, обработанное сверхвысокой температурой, разрешены, если таковые указаны на талоне/ваучере или карте eWIC.

Запрещены: миндальное молоко, молоко с наполнителями, козье молоко, органическое молоко, подслащенное сгущенное молоко, пахта, сгущенное молоко или ацидофильное молоко

Soy Milk

half gallons only

Allowed: 8th Continent (Original and Vanilla) and Silk Soymilk (Original)

Not Allowed: other flavors

Соевое молоко

Только половина галлона

Разрешены: Бренды 8th Continent (оригинальное или ванильное) и Silk Soymilk (оригинальное)

Запрещены: другие ароматизаторы



FOR WOMEN AND
CHILDREN OVER
THE AGE OF TWO.
1% OR FAT FREE
ONLY.

ДЛЯ ЖЕНЩИН И
ДЕТЕЙ СТАРШЕ
2 ЛЕТ.
ТОЛЬКО 1% ИЛИ
ОБЕЗЖИРЕННЫЕ.

DAIRY

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Cheese

Any Brand

Allowed Flavors: American, Cheddar, Colby, Monterey Jack, Mozzarella, Muenster, Provolone, Swiss, Blends of any of these cheeses

Allowed Size: 16 oz. (1 lb.) package only

Allowed Style: block, shredded or sliced

Not Allowed: cheese food, cheese product, cheese spread, cheese from the store's deli department, cheese crumbles, specialty cheeses, cubed cheese, cheese sticks, cracker cuts, string cheese, organic



Сыр

Любого бренда

Разрешены следующие разновидности: Американский, Чеддер, Колби, Монтерей Джек, Моцарелла, Мюнстер, Проволоне, Швейцарский, смесь любого из этих сыров

Разрешенный размер: 16 унций только упаковки по 1 фунту

Разрешенная фракция: блоками, измельченный или нарезанный

Запрещены: сырная еда, сырные продукты, сырный спред, сыр из гастрономического отдела магазина, сырные крошки, специальные сыры, кубический сыр, сырные палочки, крекеры, сыр «косичка», органические



Not Allowed
Запрещены

Every store may not carry all WIC-approved foods.

Продукты, одобренные программой WIC, могут не быть в каждом магазине.

Yogurt

Allowed:

- one 32 oz. (2lb) container, OR
- one 32 oz. (2 lb) package with eight 4 oz servings, OR
- two 16 oz. (1 lb) packages with four 4 oz servings

Flavors Allowed: plain, vanilla, French vanilla, fruit

Styles Allowed: nonfat, low fat, whole fat, lite/light, Greek and Swiss only

Brands Allowed: Activia, Activia Light, Activia Fusion, Dannon, Dannon All Naturals, Light & Fit, Mountain High, Oikos, Oikos Triple Zero, Yoplait

Store Brands Allowed: Coburn Farms, Essential Everyday, Food Club, Great Value, Harris Teeter, Kroger, Lowes Foods, Food Lion, Nostimo, Taste of Inspiration, Our Family, SE Grocers

Not Allowed: mix-ins such as granola, candy, sprinkles, nuts, etc.; organic



Йогурт

Разрешены:

- 1 упаковка по 32 унции контейнер (2 фунта), ИЛИ
- 1 упаковка на 32 унции упаковка (2 фунта), разделенная на 8 порций по 4 унции, ИЛИ
- 2 упаковки по 16 унций упаковка (1 фунт), разделенная на 4 порции по 4 унции

Разрешенные наполнители: простой, ванильный, французская ваниль, фруктовый

Разрешенные разновидности: обезжиренный, с низким содержанием жира, цельный жир, облегченный / легкий, только греческий и швейцарский

Разрешенные бренды: Activia, Activia Light, Activia Fusion, Dannon, Dannon All Naturals, Light & Fit, Mountain High, Oikos, Oikos Triple Zero, Yoplait

Разрешенные бренды магазинов: Coburn Farms, Essential Everyday, Food Club, Great Value, Harris Teeter, Kroger, Lowes Foods, Food Lion, Nostimo, Taste of Inspiration, Our Family, SE Grocers

Запрещены: примеси, например, гранулы, конфеты, орехи, шипучки и т.д.; органические

BREAKFAST CEREALS

КАШИ ДЛЯ ЗАВТРАКА

Hot Cereals

Allowed: any store brand original instant grits (12 oz.) and original instant oatmeal (11.8 oz.), along with the specific brands seen below

Горячие каши

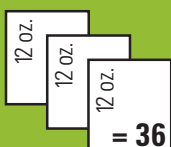
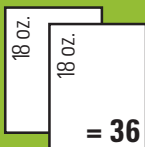
Разрешены: оригинальные растворимые крупы от магазина любого бренда (12 унций) и оригинальная овсянка быстрого приготовления (11,8 унции), наряду с определенными брендами, представленными ниже



Gluten Free

*Cereals with * contain 51% or more whole grain

* Крупы *, содержащие 51% или более цельного зерна .



Ways to Get 36 oz. of Cereal

Ounces Allowed: 12, 18 and 36; not to exceed the total amount of ounces on the WIC check or eWIC card.

Как получить 36 унций крупы

Допустимое количество унций: 12, 18 и 36; нельзя превышать общее количество унций, прописанное на талоне WIC или в карте eWIC

Every store may not carry all WIC-approved foods.

Продукты, одобренные программой WIC, могут не быть в каждом магазине.

Dry Cereals

Сухие крупы



Multi Grain
Cheerios
без глютена*



Original Cheerios
без глютена*



Berry Berry Kix*



Original Kix*



Honey Kix*



Corn Chex
без глютена



Rice Chex
без глютена



Original Frosted
Mini-Wheats*



Хрустящие
рисовые хлопья



Original Special K



Пшеничные хлопья
Kellogg's All-Bran*



Kellogg's Corn
Flakes

*Cereals with * contain 51% or more whole grain

*Крупы *, содержащие 51% или более цельного зерна

BREAKFAST CEREALS

КАШИ ДЛЯ ЗАВТРАКА



Kellogg's Crispix



Malt-O-Meal
Crispy Rice
Gluten Free



Malt-O-Meal
Frosted Mini
Spooners*



Malt-O-Meal
Blueberry Mini
Spooners*



Malt-O-Meal
Strawberry Cream
Mini Spooners*



Post Grape-Nuts
Flakes*



Honey Bunches of
Oats with Almonds



Honey Bunches
of Oats with
Cinnamon Bunches



Honey Bunches
of Oats Honey
Roasted



Honey Bunches of
Oats with Vanilla
Bunches*



Honey Bunches of
Oats Whole Grain
Honey Crunch*



Honey Bunches of
Oats Whole Grain
Almond Crunch*

*Cereals with * contain 51% or more whole grain

*Крупы *, содержащие 51% или более цельного зерна

Every store may not carry all WIC-approved foods.

Продукты, одобренные программой WIC, могут не быть в каждом магазине.



Any Brand
Crispy 6 Sided
Cereal



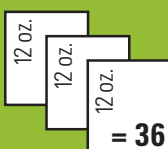
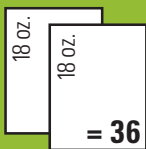
Any Brand
Crisp Rice



Any Brand Frosted or
Unfrosted Shredded
Wheat*



Any Brand
Corn Flakes



Ways to Get 36 oz. of Cereal

Ounces Allowed: 12, 18 and 36; not to exceed the total amount of ounces on the WIC check or eWIC card.

Как получить 36 унций крупы

Допустимое количество унций: 12, 18 и 36; нельзя превысить общее количество унций, прописанное на талоне WIC или в карте eWIC

*Cereals with * contain 51% or more whole grain

*Крупы *, содержащие 51% или более цельного зерна

WHOLE GRAINS ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ

Whole Wheat/Grain Bread

Allowed: 1 pound or 16 oz. package only

Brands Allowed: Pepperidge Farm 100% Whole Wheat, Pepperidge Farm Light Style 100% Whole Wheat, Pepperidge Farm Very Thin 100% Whole Wheat, Roman Meal 100% Whole Wheat Sungrain, Sara Lee Classic 100% Whole Wheat, Nature's Own 100% Whole Grain SugarFree, Nature's Own 100% Whole Wheat with Honey, Bimbo 100% Whole Wheat, 100% Whole Wheat Wonder Bread, Healthy Life

Allowed Store Brands: 100% whole wheat breads from Essential Everyday, Food Lion, IGA, Kroger, Harris Teeter, Our Family, Grissom's Mill, Home Pride, Lowes, Shoppers Value

Not Allowed: buns, rolls, bagels, English muffins

Хлеб из цельной пшеницы / зерна

Разрешены: только упаковки по 1 фунту или 16 унций

Разрешенные бренды: Pepperidge Farm 100% цельнозерновые, Pepperidge Farm Light Style 100% цельнозерновые, Pepperidge Farm Very Thin 100% цельнозерновые, Roman Meal 100% цельнозерновые Sungrain, Sara Lee Classic 100% цельнозерновые, Nature's Own 100% цельнозерновые без сахара, Nature's Own 100% цельнозерновые с медом, Bimbo 100% цельнозерновые, 100% цельнозерновые Wonder Bread, Healthy Life

Разрешенные бренды магазинов: 100% цельнозерновой хлеб от Essential Everyday, Food Lion, IGA, Kroger, Harris Teeter, Our Family, Grissom's Mill, Home Pride, Lowes, Shoppers Value

Запрещены: булочки, рулеты, рогалики, английские кексы



Every store may not carry all WIC-approved foods.

Продукты, одобренные программой WIC, могут не быть в каждом магазине.

Soft Corn or Whole Wheat Tortillas

Allowed: 1 pound or 16 oz. package only

Brands Allowed: Mission 100% Whole Wheat (small fajita and soft taco), Mission Yellow Corn (extra thin), LaBanderita Whole Wheat (fajita and soft taco), La Banderita Corn Tortillas, LaBanderita Corn (Grande), Celia's Whole Wheat, Celia's Corn (white and yellow), Mi Casa Whole Wheat, Ortega Whole Wheat, La Burrita Corn, Don Pancho Whole Wheat Tortillas, Don Pancho White Corn Tortillas, Chi-Chi's Whole Wheat Fajita Style, Chi-Chi's White Corn Taco Style

Store Brands Allowed: whole wheat tortillas from Essential Everyday, Food Lion, Food Club, Great Value, Hy-Top, IGA, Kroger, Lowes, Our Family, Tio Santi

Not Allowed: white or flour tortillas, organic



Мягкие кукурузные или цельнозерновые лепешки

Разрешены: только упаковки по 1 фунту или 16 унций

Разрешенные бренды: Mission 100% Whole Wheat (small fajita and soft taco), Mission Yellow Corn (extra thin), LaBanderita Whole Wheat (fajita and soft taco), La Banderita Corn Tortillas, LaBanderita Corn (Grande), Celia's Whole Wheat, Celia's Corn (white and yellow), Mi Casa Whole Wheat, Ortega Whole Wheat, La Burrita Corn, Don Pancho Whole Wheat Tortillas, Don Pancho White Corn Tortillas, Chi-Chi's Whole Wheat Fajita Style, Chi-Chi's White Corn Taco Style

Разрешенные бренды магазинов: цельнозерновые лепешки от Essential Everyday, Food Lion, Food Club, Great Value, Hy-Top, IGA, Kroger, Lowes, Our Family, Tio Santi

Запрещены: лепешки белые или мучные, органические

WHOLE GRAINS ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ



Whole Wheat Pasta

Allowed: 16 oz. package only

Brands Allowed: Barilla Whole Grain, Hodgson Mill Whole Wheat, Ronzoni Healthy Harvest

Store Brands Allowed: Kroger, Lowes, HT Trader, ShurFine or Piggly Wiggly, Great Value, Essential Everyday, Our Family

Not Allowed: organic, flavored

Макароны из цельной пшеницы

Разрешены: только упаковки по 16 унций

Разрешенные бренды: Barilla Whole Grain, Hodgson Mill Whole Wheat, Ronzoni Healthy Harvest.

Разрешенные бренды магазинов: Kroger, Lowes, HT Trader, ShurFine o Piggly Wiggly, Great Value, Essential Everyday, Our Family.

Запрещены: органические, ароматизированные

Brown Rice

1 pound or 16 oz.
package only; any
brand

Not Allowed: white
rice, organic



Коричневый рис

только упаковки по 1 фунту или по 16 унций;
любого бренда

Запрещены: белый рис, органический

100% JUICE

100% СОК



All juices must be 100 percent juice (no added sugars) and must contain at least 120 percent Vitamin C. Allowed juices are listed in this section.

Все соки должны быть 100% (без добавления сахара) и должны содержать не менее 120% витамина С. Разрешенные соки перечислены в этом разделе

11.5–12 oz. Frozen Juices

Allowed: any brand orange juice, grapefruit juice or pink grapefruit juice is allowed along with the specific brands seen below.

Замороженные соки по 11.5–12 унций

Разрешены: апельсиновый сок любого бренда, грейпфрутовый сок или сок из розового грейпфрута разрешен только определенных брендов, указанных ниже



Allowed store brands for frozen apple juice

Разрешенные бренды магазинов для замороженных яблочных соков

Essential Everyday, Great Value, Harris Teeter, IGA, Kroger, SE Grocers, HyTop, Food Lion, Food Club, Our Family, Tipton Grove.



Seneca Frozen Juice

Apple

Замороженный сок Seneca яблочный



Dole Frozen Juice

Pineapple, Pineapple Orange Banana, Pineapple Orange, Orange Strawberry Banana, Orange Peach Mango

Замороженный сок Dole

Ананас, Ананас Апельсин Банан, Ананас Апельсин, Апельсин Клубника Банан, Апельсин Персик Манго

100% JUICE

100% СОК



Old Orchard Frozen Juice

All 100% juices with green lids.

Замороженный сок Old Orchard

Все 100% соки с зелеными крышками



Langers Frozen Juice

Pineapple, Grape, Apple, Orange, White Grape, Winter Blend, Spring Blend, Summer Blend, Autumn Blend

Замороженный сок Langers

Ананас, Виноград, Яблоко, Апельсин, Белый Виноград, Зимняя Смесь, Весенняя Смесь, Летняя Смесь, Осенняя Смесь



Welch's Frozen Juice

All 100% juices with yellow pull tab.

Замороженный сок Welch's

Все 100% соки с желтым отрывным язычком.

Every store may not carry all WIC-approved foods.

Продукты, одобренные программой WIC, могут не быть в каждом магазине.

Juices in Plastic Containers

Allowed: 48 oz. (for women only), 64 oz. (for children only)

Allowed Store Brands for Apple, Grape, Tomato, Vegetable, or White Grape Juice: Essential Everyday, Food Club, Great Value, Harris Teeter, Hytop, IGA, Kroger, Piggly Wiggly, Publix, SE Grocers, Tipton Grove, ValuTime, Diane's Garden, Laura Lynn, Our Family, Lowes, Food Lion

Allowed Any Brand: 64 oz. plastic or refrigerated carton, unsweetened 100% orange, grapefruit or pink grapefruit along with specific brands seen below.

Not Allowed: fruit "drinks," "infant" or "baby" juice, calcium-fortified, added fiber, juice "cocktails," glass bottles, organic juice, added sugars, sports drinks (e.g. Gatorade, Powerade)

Соки в пластиковых контейнерах

Разрешены: 48 унций (только для женщин), 64 унции (только для детей)

Разрешенные бренды магазинов для яблочного, виноградного, томатного, овощного соков или сока из белого винограда: Essential Everyday, Food Club, Great Value, Harris Teeter, Hytop, IGA, Kroger, Piggly Wiggly, Publix, SE Grocers, Tipton Grove, ValuTime, Diane's Garden, Laura Lynn, Our Family, Lowes, Food Lion

Разрешены любые бренды: пластиковые или подходящие для заморозки картонные коробки по 64 унции, без сахара 100% апельсиновый, грейпфрутовый сок, сок из розового грейпфрута – только перечисленных ниже брендов.

Запрещены: фруктовые "напитки", "младенческие" или "детские" соки, обогащенные кальцием, с добавлением клетчатки, соковые "коктейли", стеклянные бутылки, органические соки, с добавлением сахара, спортивные напитки (например, Gatorade, Powerade)



Apple & Eve

Apple, Naturally Cranberry, Cranberry Raspberry, Cherries and Berries, Cranberry Pomegranate, Cranberry Apple, Cranberry Grape, Cranberry Juice & More

Apple & Eve

Яблоко, Натуральная клюква, Клюква Малина, Вишня и ягоды, Клюква Гранат, Клюква Яблоко, Клюква Виноград, клюквенный сок и многое другое

100% JUICE

100% СОК



Campbell's

Tomato, Low Sodium Tomato

Campbell's

Томат, томат с низким содержанием натрия



Juicy Juice

All 100% Juices

Juicy Juice

Все 100% соки



Langers

Apple, Red Grape, White Grape, Grape, Pineapple, Ruby Red Grapefruit, Vegetable, Tomato, Apple Orange Pineapple, Pineapple Orange, Low Sodium Vegetable, Apple Cranberry, Apple Grape, Apple Berry Cherry, Apple Kiwi Strawberry, Orange, Apple Peach Mango

Langers

Яблоко, Красный Виноград, Белый Виноград, Виноград, Ананас, Красный Грейпфрут, Овощной, Томатный, Яблоко, Апельсин, Ананас, Ананас Апельсин, Овощной с низким содержанием натрия, Яблоко-Клюква, Яблоко-Виноград, Яблоко, Ягода, Вишня, Яблоко Киви, Клубника, Апельсин, Яблоко Персик Манго

Every store may not carry all WIC-approved foods.

Продукты, одобренные программой WIC, могут не быть в каждом магазине.



Libby's

Pineapple

Libby's

Ананас



Mott's

Apple, Apple
White Grape,
Apple Cherry,
Apple Mango

Mott's

Яблоко,
Яблоко Белый
Виноград,
Вишня Яблоко,
Манго Яблоко



Northland

All 100% cranberry blends

Northland

Все 100% клюквенные морсы



Seneca

Apple

Seneca

Яблоко



Old Orchard

All 100% juice flavors with green lids

Old Orchard

Все 100% ароматизированные соки с
зеленой крышкой

Every store may not carry all WIC-approved foods.

Продукты, одобренные программой WIC, могут не быть в каждом магазине.



V8

Original Vegetable, Low Sodium Vegetable

V8

Оригинальный овощной, овощной с низким содержанием натрия



Welch's

Grape, Red Grape, White Grape, Tropical Trio, Super Berry

Welch's

Виноград, Красный Виноград, Белый Виноград, Тропическое Трио, Супер Ягода



White House

Apple

White House

Яблоко



Any Brand

Grapefruit, Pink Grapefruit, Orange

Любого бренда

Грейпфрут, Розовый Грейпфрут, Апельсин

FRUITS AND VEGETABLES

ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Approved:

Fruits with no added sugar, fats, oils or salt:

- fresh fruit
- frozen fruit
- fruit, juice-packed or water-packed in cans, glass or plastic containers
- pre-cut, diced or sliced fruit
- single serving packets
- organic fruits

Vegetables with no added sugar, fats, oils:

- fresh vegetables
- frozen mature legumes (beans, peas or lentils)
- frozen vegetables
- low-sodium vegetables
- pre-cut diced, sliced or shredded vegetables
- canned tomato sauce or canned tomato paste
- single serving packets
- vegetables in cans, glass, or plastic containers
- organic vegetables

Not Approved:

- breaded vegetables
- ketchup or other condiments
- dried fruits
- dried vegetables
- dry or canned mature legumes (beans, peas or lentils)
 - **May obtain when listed on food checks - not allowed with cash-value vouchers/benefits**
- fruit and/or vegetable juices
 - **May obtain when listed on food checks - not allowed with cash-value vouchers/benefits**
- fruit baskets
- fruit leathers and fruit roll-ups
- fruit or vegetable items on party trays
- fruit or vegetable items on salad bars
- fruits or vegetables mixed with sauces or foods other than other fruits and vegetables, fruits or vegetables with added corn syrup, high-fructose corn syrup, maltose, dextrose, sucrose, honey, and/or maple syrup
- fruit packed in cans, glass or plastic containers with artificial sweeteners
- herbs used for flavoring
- infant fruits and vegetables
- ornamental and decorative fruits and vegetables
- pickled vegetables, olives
- soups
- salsa

FRUITS AND VEGETABLES

ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Разрешены:

Фрукты без добавления сахара, жиров, масел или соли:

- свежие фрукты
- замороженные фрукты
- фрукты, соки или вода, упакованные в банки, стеклянные или пластиковые контейнеры
- предварительно нарезанные, нарезанные кубиками или ломтиками фрукты
- пакеты по одной порции
- органические фрукты

Овощи без добавления сахара, жиров, масел:

- свежие овощи
- замороженные зрелые бобовые (фасоль, горох или чечевица)
- замороженные овощи
- овощи с низким содержанием натрия
- предварительно нарезанные кубиками, ломтиками или шинкованные овощи
- консервированный томатный соус или томатная паста
- пакеты по одной порции
- овощи в банках, стеклянной или пластиковой таре
- органические овощи

Запрещены:

- панированные овощи
- кетчуп или другие приправы
- сухофрукты
- сушеные овощи
- сухие или консервированные зрелые бобовые (фасоль, горох или чечевица)
 - **Можно приобрести только по продуктовым талонам, нельзя приобрести по ваучерам/льготам, предусматривающим наличные средства**
- фруктовые и/или овощные соки
 - **Можно приобрести только по продуктовым талонам, нельзя приобрести по ваучерам/льготам, предусматривающим наличные средства**
- корзины с фруктами
- фруктовая кожура и фруктовая пастила
- фруктовые или овощные изделия на секционных подносах
- фруктовые или овощные блюда на салат-барах
- фрукты или овощи, смешанные с соусами или продуктами, отличными от других фруктов и овощей, фрукты или овощи с добавлением кукурузного сиропа, кукурузного сиропа с высоким содержанием фруктозы, мальтозы, декстрозы, сахарозы, меда и/или кленового сиропа
- фрукты, упакованные в банки, стеклянные или пластиковые контейнеры, с искусственными подсластителями
- травы, используемые для ароматизации
- фрукты и овощи для малышей
- декоративные фрукты и овощи
- маринованные овощи, оливки
- супы
- соусы

FRUITS AND VEGETABLES ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Helpful Hints

If you choose fresh vegetables or fruits priced by the pound, complete the following steps:

1. Choose your fruits and/or vegetables.
2. Place the items on the grocery scale.
3. Weigh your fresh fruits and vegetables, and calculate

Example: Apples are \$1.50 per pound. Your apples weigh two pounds on the scale. You will spend \$3.00 on apples because $2 \times \$1.50 = \3.00 .

the cost.

4. Round the weight up to the nearest pound or half pound.
5. Estimate the cost of the item based on the weight.
6. If fruit or vegetables are prepackaged, tally the cost up to the amount of the check.
7. Group all of your check purchases together at the cash register.
8. If you buy more than what your cash-value voucher/benefits is printed for, you can pay the extra with cash or another form of payment.
9. If you buy less than the amount on the cash-value voucher/benefits, no change will be given.

Полезные советы:

Если вы выбираете свежие овощи или фрукты, цена на которые указана за фунт, выполните следующие действия:

1. Выберите фрукты и/или овощи.
2. Поместите предметы на продуктовые весы.
3. Взвесьте ваши свежие фрукты и овощи и рассчитайте их

Например: яблоки стоят \$1.50 за фунт. Ваши яблоки весят два фунта. Вы потратите \$3.00 на яблоки, потому что $2 \times \$1.50 = \3.00 .

стоимость.

4. Округлите вес до ближайшего фунта или половины фунта.
5. Оцените стоимость продукта на основе веса.
6. Если фрукты или овощи расфасованы, подсчитайте стоимость до суммы талона.
7. Сгруппируйте все ваши покупки по талону у кассового аппарата.
8. Если вы покупаете на сумму большую, чем та, что указана в денежном ваучере/по льготе, вы можете оплатить дополнительно наличными или через другую форму оплаты.
9. Если вы покупаете меньше, чем на сумму в ваучере/по льготе, сдача не выдается.

If you have questions
or experience
problems using WIC
checks, please call
1-800-922-4406.

If you are having any
issues with your eWIC
card, call Customer
Service at
1-855-279-0679

To make a
WIC appointment,
please call
1-855-4-SCDHEC.
(1-855-472-3432)

Если у вас есть вопросы
или возникают проблемы
с использованием
талонов WIC,
пожалуйста, позвоните
по телефону
1-800-922-4406.

Чтобы записаться на
прием по программе
WIC, позвоните по
телефону

1-855-4-SCDHES.
(1-855-472-3432)

Если у вас возникли
какие-либо проблемы с
картой eWIC, позвоните
в Службу поддержки
клиентов по телефону

1-855-279-0679



In accordance with Federal civil rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, the USDA, its Agencies, offices, and employees, and institutions participating in or administering USDA programs are prohibited from discriminating based on race, color, national origin, sex, disability, age, or reprisal or retaliation for prior civil rights activity in any program or activity conducted or funded by USDA.

Persons with disabilities who require alternative means of communication for program information (e.g. Braille, large print, audiotape, American Sign Language, etc.), should contact the Agency (State or local) where they applied for benefits. Individuals who are deaf, hard of hearing or have speech disabilities may contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339. Additionally, program information may be made available in languages other than English.

To file a program complaint of discrimination, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, (AD-3027) found online at: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, and at any USDA office, or write a letter addressed to USDA and provide in the letter all of the information requested in the form. To request a copy of the complaint form, call (866) 632-9992. Submit your completed form or letter to USDA by:

- (1) mail: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary
for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (202) 690-7442; or
- (3) email: program.intake@usda.gov.

This institution is an equal opportunity provider.

В соответствии с федеральным законом и положениями и правилами Министерства сельского хозяйства США (USDA) в области гражданских прав USDA, его агентствам, офисам и сотрудникам, а также учреждениям, участвующим в программах USDA или управляющим ими, запрещены дискриминация по признаку расы, цвета кожи, национального происхождения, пола, инвалидности, возраста, а также репрессалии или возмездие за прошлую деятельность в области гражданских прав в любой программе или мероприятии, осуществляемых или финансируемых USDA.

Лицам с ограниченными возможностями, которым требуются альтернативные средства связи для получения информации о программе (например, шрифт Брайля, крупный шрифт, аудиокассеты, американский язык жестов и т.д.), следует связаться с агентством (штатным или местным), в которое они обращались за льготами. Глухие, слабослышащие или лица с нарушениями речи могут связаться с USDA с помощью Федеральной службы коммутируемых сообщений по телефону (800) 877-8339. Кроме того, информация о программе может быть доступна на других языках, кроме английского.

Чтобы подать жалобу о дискриминации в программе, заполните Форму жалобы о дискриминации в программе USDA (AD-3027), которая доступна в интернете по адресу [Hot to File a Complaint](#) и в любом офисе USDA, или напишите письмо, адресованное USDA, указав в письме всю информацию, запрашиваемую в форме. Чтобы запросить копию бланка жалобы, позвоните по телефону (866) 632-9992. Отправьте заполненную форму или письмо в USDA:

- (1) по почте: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary
for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) по факсу: (202) 690-7442; или
- (3) по электронной почте:
program.intake@usda.gov.

Данное учреждение обеспечивает равенство возможностей.







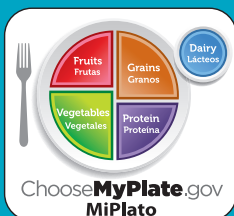
Women, Infants & Children
SOUTH CAROLINA

FEED YOUR
FUTURE

SOUTH CAROLINA

natural **Nutrition**

breastfeed for the best start



Healthy People. Healthy Communities.

www.scdhec.gov/wic